



#gi8minutter

– undervisningsopplegg for ungdomstrinnet

#gi8minutter



Hensikt med undervisningsopplegget:

Å gjøre aktiviteter og legge til rette for samtaler som kan bidra til å styrke egen og andres psykiske helse. Gjennom aktivitetene kan elevene øve på å være nysgjerrig på hverandre, få øvelse i å løfte frem egne og andres styrker og ressurser, tenke på inkludering og hva man kan gjøre for å inkludere noen som står utenfor.

Årets tema:

Vi trenger å snakke mer sammen. #gi8minutter

Vår viktigste og mest avgjørende kilde til mening er våre sosiale relasjoner.

Vennskap er noe vi kan skape, fornye og styrke gjennom hele livet. Gode vennskap kan virke beskyttende mot effektene av negativt stress, og gjør det lettere å tåle store omveltninger i livet. Å erfare at vi er betydningsfulle for andre, er avgjørende for å ha et meningsfullt liv, og virker beskyttende når det stormer

I årets kampanje vil vi bidra til aktive grep for å styrke relasjonene dine, for å gi livet mer mening i en urolig tid.

Les mer om temaet her:

<https://www.verdensdagen.no/tema-2024>

Målgruppe:

Elever på ungdomstrinnet.

Mål:

Gi elevene mulighet til å reflektere over og trene på:

- › Å snakke om psykisk helse og hva man kan gjøre for sin egen og andres psykiske helse
- › Hvordan lytte til andre, invitere andre inn i en samtale og holde en samtale i gang

- › Forskjellen på en digital og fysisk samtale, og hvordan disse har innvirkning på samtalen og relasjonen

Tidsramme og gjennomføring:

Opplegget kan gjennomføres på en undervisningsøkt på ca. 60 minutter, men kan med fordel utvides til en lengre økt for å få mer tid til refleksjon.

Det er også tre supplerende aktiviteter som man kan gjennomføre hvis man ønsker å jobbe mer med tematikken eller som en egen aktivitet.

Opplegget for mellomtrinnet kan også brukes for ungdomsskolen, med enkle tilpasninger.

Undervisningsopplegget er utarbeidet av Voksne for Barn, en ideell bruker- og medlemsorganisasjon som i 60 år har jobbet for å fremme god psykisk helse og trygge oppvekstvilkår for alle barn. Øvelsene er hentet med inspirasjon fra våre tiltak *Pip-klubben*, *Zippys venner*, *Eples venner*, *Passport* og *Drømmeskolen*.

Les mer om hvordan vi jobber med psykisk helse og livsmestring i skolen.

<https://vfb.no/hva-vi-gjor/psykisk-helse-og-livsmestring-i-skolen/>

Tips:

Bruk teksten «Du och jag, Alfred» som utgangspunkt for samtale og refleksjon. Hvem sin Alfred vil du være?

<https://rvtssor.no/aktuelt/327/du-och-jag-alfred/>

Ulike samtaler

I denne økten skal dere øve på ulike måter å ha en samtale, og reflektere rundt fordeler og ulemper ved de ulike samtalene, og hvordan de påvirker relasjonen mellom samtalepartnerne.

Du trenger:

- › digitalt verktøy med chat-funksjon / ark og blyant
- › en plan for å organisere elevene i par som ruller etter kort tid

I den første aktiviteten skal elevene ha en samtale ved å tekste uten å se hverandres kroppsspråk eller høre hverandres tonefall o.l.

I den neste aktiviteten skal elevene holde en samtale hvor de er nærme hverandre, har blikkontakt og snakker sammen.

Innledning (5 min)

Dette kan du si:

Denne uken er det verdensuken for psykisk helse. Psykisk helse er tanker, følelser og hvordan vi har det i hverdagen. Enkelt sagt så handler psykisk helse om hvordan vi har det med oss selv.

Temaet for verdensdagen i år handler om at vi må snakke mer sammen, #gi8minutter. Forskning viser at kun 8 minutter på telefonen med en du bryr deg om, kan ha en betydelig effekt på både relasjonen og den psykiske helsa. Vi vet at det å snakke sammen, gjør at vi får det bedre. Når vi har venner, familie eller andre vi har gode samtaler med ofte, er det lettere å be om hjelp hvis man ikke har det bra. Regelmessig kontakt kan senke terskelen for å lufte vanskelige tanker og følelser, som kan gjøre det lettere å fange opp når du selv eller noen andre trenger hjelp og støtte. Å prate med noen som kjenner og forstår oss, øker også motivasjonen for å finne veien videre i det som er vanskelig. Når vi lærer at det å snakke sammen er viktig for den psykiske helsen vår, er det også lettere for oss å bli den samtalepartneren for andre.

Speed chat (20 min)

Denne øvelsen er en variant av «speed-date» hvor elevene skal holde en kort samtale ved å chatte/tekste med hverandre. Dere kan velge å bruke Teams/andre digitale verktøy eller at elevene skriver lapper. De skal helst ikke se hverandre, og bør sitte i hvert sitt rom eller med ryggen til hverandre. Organiser elevene i to grupper, på den måten som fungerer best for din

gruppe. Elevene bør rekke å ha en tominutters-skriftlig samtale med minst 5 andre.

Tips:

Om dere bruker digital chat kan dere dele klassen i to og skrive elevenes navn i to kolonner på tavlen, hvor elevene i den ene kolonnen sitter i et annet rom. Elevene som sitter igjen i klasserommet tar ansvar for å kontakte de andre elevene nedover listen – ala speed-dating.

Alle parene skal ha en skriftlig samtale om et tema de får fra dere. Hvert par har to minutter til å chatte/tekste om dette og begge skal rekke å bli spurt, og fortelle hvorfor de svarer som de svarer. Etter to minutter gir du signal om at de skal rullere. Det nye paret får nå et nytt tema å snakke om. Fortsett slik det har gått 15 minutter.

Forslag til tema:

- › Hva gjør deg glad?
- › Hvis du får velge bare en favorittlåt, hvilken velger du da?
- › Hva er to sterke sider ved deg?
- › Hva hadde du gjort om du vant 10 millioner kroner?
- › Hvilket dyr ville du vært om du var et dyr?
- › Skal enden på dorullen henge med enden ut eller inn mot veggen?
- › Når var sist gang du lo skikkelig godt?
- › Hvem ser du mest opp til?

Refleksjon etter øvelsen:

Avslutt øvelsen i felleskap og reflekter rundt;

- › hva de gjorde for å vise oppmerksomhet
- › hva de la merke til at andre gjorde for å gi oppmerksomhet
- › hva de opplevde som god oppmerksomhet

Speed date (15 min)

Denne øvelsen er en fysisk versjon av den forrige. Del klassen i to og be hver gruppe om å stille seg på rekke, slik at det blir to parallelle rekker med en meters mellomrom, med elever som ser på hverandre. Alle som står imot hverandre, skal snakke om et tema de får fra dere. Hvert par har to minutter til å snakke om dette og begge skal rekke å bli spurt, og fortelle **hvorfor** de svarer det de svarer. Etter to minutter gir du signal om at de skal rullere. Elevene sier «Takk for praten!» eller noe lignende til hverandre, før de går videre til neste person. Elevene får nå et nytt tema å snakke om. Den venstre rekken står stille på sine plasser. Elevene i den høyre rekken tar et steg til venstre. Personen i enden av høyre rekke, som blir uten partner, må løpe til andre enden av rekken og stille seg opp foran den personen i venstre rekke som er uten partner. Fortsett slik i 15 minutter (alle vil ikke rekke å snakke med alle).

Forslag til tema:

- › *Hva gjør deg glad?*
- › *Hvis du får velge bare en favorittlåt, hvilken velger du da?*
- › *Hva er to sterke sider ved deg?*
- › *Hva hadde du gjort om du vant 10 millioner kroner?*
- › *Hvilket dyr ville du vært om du var et dyr?*
- › *Skal enden på dorullen henge med enden ut eller inn mot veggen?*
- › *Når var sist gang du lo skikkelig godt?*
- › *Hvem ser du mest opp til?*

Refleksjon etter øvelsen:

Avslutt øvelsen med en oppsummering i fellesskap. Reflekter rundt;

- › *hva de gjorde for å vise oppmerksomhet*
- › *hva de la merke til at andre gjorde for å gi oppmerksomhet*
- › *hva de opplevde som god oppmerksomhet*

Felles refleksjon (15 min)

Snakke med elevene om hvordan de to samtalene skilte seg fra hverandre. Få frem hvor mye kommunikasjon som faktisk skjer utenom ordene som formidles. I et stadig mer meldingsbasert samfunn, så er det mye viktig kommunikasjon vi går glipp av når vi verken ser eller hører hverandre. Vi overvurderer også hvor gode vi er til å tolke hverandre på tekstmeldinger.

Om dere har tid, kan elevene reflektere rundt spørsmålene i mindre grupper, før dere oppsummerer i fellesskap.

Refleksjonsspørsmål:

- › *hvordan skilte de to samtalene seg fra hverandre?*
- › *hvordan ble samtalen enklere eller vanskeligere i de to ulike øvelsene?*
- › *hvordan påvirket blikkontakt, tonefall og kroppsspråk (eller mangel på dette) samtalen?*
- › *hvordan hindrer vi misforståelser i ulike samtaler?*
- › *hvordan opplever dere at ulike typer samtaler påvirker relasjonene deres? Og omvendt?*
- › *hvordan kommuniserer dere med hverandre i hverdagen?*
- › *hvordan kommuniserer dere med hverandre når dere opplever noe vanskelig?*

Avslutning (5 min)

Oppsummer refleksjonene og oppfordre elevene til å variere mellom ulike samtalemåter også i hverdagen. «Verdensdagen for psykisk helse» oppfordrer oss til å ringe noen vi bryr oss om. Å høre stemmen til en vi er glad i, gjør mye mer for oss enn det vi tror.

Husk å takke alle for at de har bidratt.

Hvis du har mer tid:

Gjennomfør en «utsjekk» hvor alle elevene deler en ting de tar med seg fra økten dere har hatt. Start gjerne med deg selv og del noe du vil ta med deg videre. Dere skal kun dele en ting, men det er viktig at alle får dele. Om noen synes det er vanskelig, er det lov å si det som en av de andre har sagt.

Tips:

Gjennomfør flere samtaler med ulike premisser. F.eks. en samtale hvor elevene har bind for øynene og en annen samtale hvor elevene kun får svare med emoji'er. Reflekter sammen om hvordan de ulike samtalene oppleves og hva som gjorde det enklere og/eller vanskeligere. Hvordan snakker elevene sammen i hverdagen, og når de opplever noe vanskelig?

Trygghetssirkler

Denne aktiviteten er hentet fra Voksne for barns samarbeidsorganisasjon Partnership for Children.

Dette er en individuell oppgave som elevene kan få tid til å gjøre på skolen eller som hjemmearbeid for å bli bevisst på hvem vi har rundt oss som kan hjelpe og støtte når vi har det vanskelig.

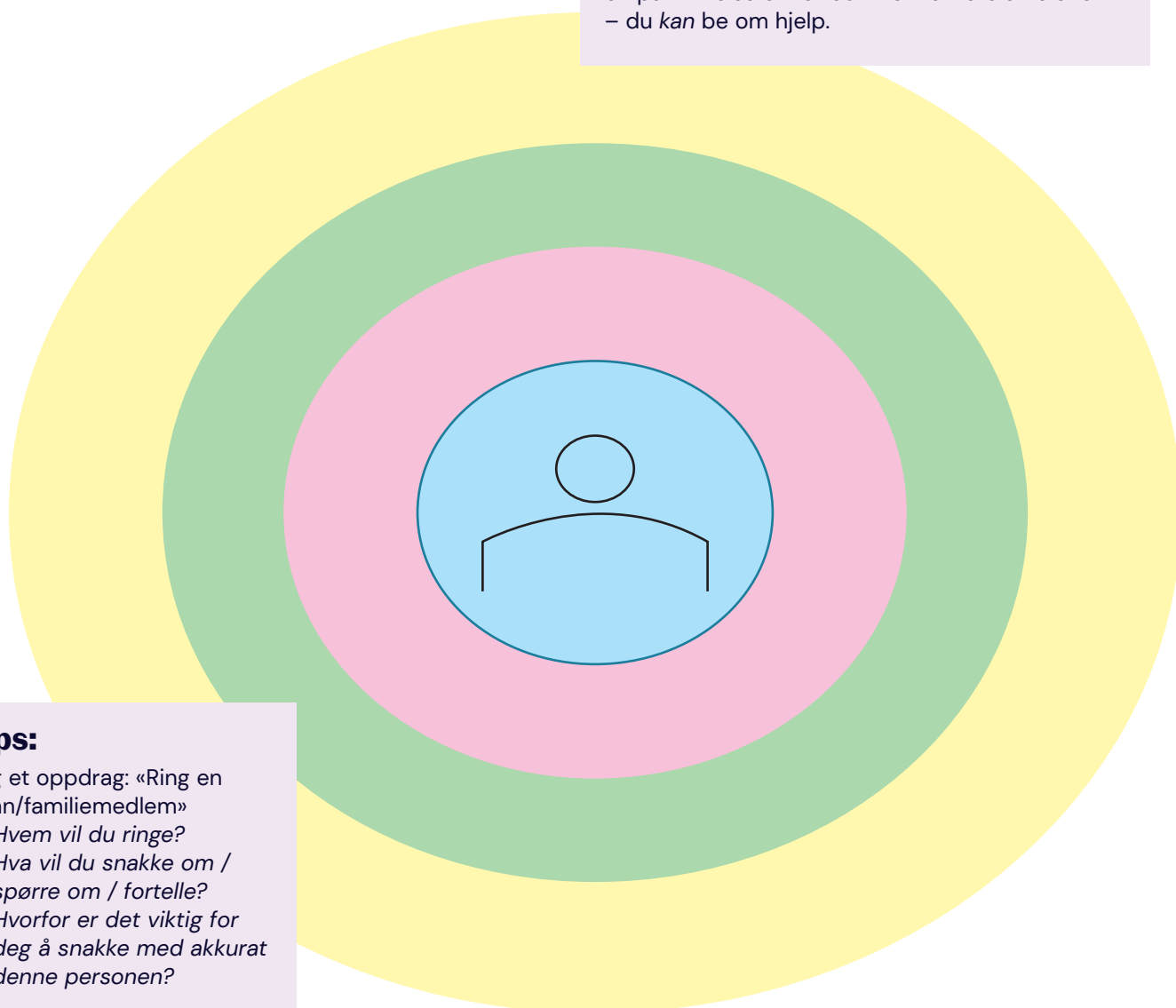
Det kan uansett være fint å sette av noe tid til å forklare og reflektere rundt oppgaven i forkant og i etterkant, for å bevisstgjøre elevene på hvem de kan gå til når ting er vanskelig, og hvordan de selv kan være en del av andres trygghetssirkler på en god måte.

Oppgaven:

Tenk på mennesker som hjelper og støtter deg. Tenk på alle områder i livet ditt, og hvem som kan hjelpe deg til å føle deg bra mentalt og emosjonelt.

Tenk på familie, venner, klassekamerater, bekjente og organisasjoner. Du plasserer dem i ulike sirkler etter hvor nær du føler deg til dem.

Trygghetssirklene vil hjelpe deg slik at du vet hvem du kan be om støtte i ulike situasjoner og en påminnelse om at du ikke må klare alt alene – du *kan* be om hjelp.



Tips:

Lag et oppdrag: «Ring en venn/familiemedlem»

- › Hvem vil du ringe?
- › Hva vil du snakke om / spørre om / fortelle?
- › Hvorfor er det viktig for deg å snakke med akkurat denne personen?

Musikk og følelser

Målet med denne økten er å hjelpe elevene til å sette ord på og bli kjent med hvordan musikk kommuniserer følelser.

Det kan være fint å bruke lenger tid på disse aktivitetene og dele opplegget over flere økter. Lengden på øktene vil variere etter størrelse på klassen.

Introduksjon (10 min)

Start timen med å spille en låt som beskriver ensomhet eller utenforskap. Gi elevene beskjed om å lytte godt til teksten og følelsen som sangen gir. Er det noe spesielt de legger merke til?

Forslag:

- › *Sound of Silence*
- › *Hjernen er alene*
- › *Nothing compares to you*
- › *Boulevard of broken dreams*
- › *Wish you were here*

Etter dere har hørt låten, ber du elevene snakke sammen to og to. Be parene om å fortelle hverandre hva låta fikk dem til å føle, og hvorfor. Var det tekst, melodi, rytme eller eventuelt musikkvideoen som ga disse følelsene?

Ta en felles oppsummering i plenum om noen vil dele sin opplevelse, tanker eller følelser.

Spillelister (30–60 min)

Del elevene i mindre grupper. Gruppene bestemmes av en voksen og kan gjerne være på tvers av etablerte, sosiale grupper.

Elevene skal lage to spillelister sammen. Spillelistene kan enten lages i en strømmetjeneste for musikk eller som en skriftlig liste på et ark.

Dere kan velge å lage en spilleliste denne økten og den andre i neste økt. Gi gruppene en makstid på å ferdigstille spillelistene.

Den første spillelisten skal inneholde låter som gruppa mener beskriver ensomhet og/eller utenforskap. Gruppa må drøfte og reflektere rundt sjanger, tekst, melodi etc. for å vurdere om låten passer inn i

spillelisten. Alle i gruppa må kunne forklare hvorfor de har lagt denne låten i sin spilleliste.

Den andre spillelisten skal inneholde låter som gruppe mener handler om fellesskap og tilhørighet. Gruppa må drøfte og reflektere rundt sjanger, tekst, melodi etc. for å vurdere om låten passer inn i spillelisten. Alle i gruppa må kunne forklare hvorfor de har lagt denne låten i sin spilleliste.

Tips til refleksjonsspørsmål i gruppa:

- › *På hvilken måte tenker dere at melodien gir en følelse av ensomhet/utenforskap eller tilhørighet/fellesskap?*
- › *På hvilken måte tenker dere at teksten viser til en følelse av ensomhet/utenforskap eller tilhørighet/fellesskap?*
- › *Hvordan påvirker musikk-sjangeren de ulike følelsene? Er det spesielle sjangere i de ulike spillelistene?*
- › *Hvordan skiller låtene på spillelistene seg fra hverandre? Hvordan er melodi, sjanger og tekst forskjellig på de ulike spillelistene?*
- › *Er det eventuelt noen likheter mellom spillelistene? Hvordan er melodi, sjanger og tekst likt mellom de ulike spillelistene?*

Tips:

La elevene individuelt eller i par lage en spilleliste med sanger som de mener kan hjelpe dem med å sette ord på hvordan de har det og/eller kan hjelpe slik at de føler seg bedre. Dette kan f.eks. være en hjemmeoppgave.

Reflekter sammen om hvordan musikken kan påvirke og hjelpe når man har vanskelige følelser.

Presentasjon (20–30 min)

Presentasjonen kan gjennomføres en annen økt.

Gruppene har reflektert rundt låtvalg på de ulike spillelistene, og har drøftet forskjeller og likheter mellom disse.

Gruppene skal velge ut to låter – en fra hver spilleliste som de ønsker å presentere for klassen. Grappa skal beskrive hvorfor de valgte disse to låtene og hvordan prosessen i gruppa har vært.

Når låtene er presentert og klassen har fått hørt et klipp fra hver låt, skal gruppa beskrive hvordan de to låtene uttrykker de to ulike opplevelsene; ensomhet/utenforskap og fellesskap/tilhørighet.

La elevene gi hverandre tilbakemeldinger gjennom f.eks. «two stars and a wish».

Avslutning (10 min)

Oppsummer aktiviteten i plenum og takk for det de har bidratt med.

Gjennomfør en «utsjekk» hvor alle elevene deler en ting de tar med seg fra økten dere har hatt. Start gjerne med deg selv og del noe du vil ta med deg videre. Dere skal kun dele *en* ting, men det er viktig at alle får dele. Om noen synes det er vanskelig, er det lov å si det som en av de andre har sagt.



Terningprat

- slow date -

Du trenger:

- › to terninger til hvert par
- › kopiark av Terningprat (se vedlegg)

Del gruppa i par. Hvert par får to terninger.
De ruller terningene annenhver gang og stiller hverandre spørsmål som passer med prikkene på terningene.

	Hvor bor du?	Hva er ditt favoritt spill?	Hva er din favoritt drikke?	Hva er den beste ferien du har hatt?	Hvem elsker du? Og hvorfor?	Hva er din hobby?
	Spiller du instrument?	Hva er noe du ikke liker?	Hva er din favoritt historie?	Har du et kjæledyr?	Hvilken lyd irriterer deg mest?	Hva er din favoritt is?
	Hva er din favorittmat?	Hvilken farge er din favoritt?	Hva er den beste overraskelsen du har fått?	Hva er ditt favoritt godteri?	Hva har du lyst å samle på?	Når har du bursdag?
	Hva får deg til å smile?	Hvem er din favoritt artist?	Hva er du god på?	Hva liker du til frokost?	Hva liker du å gjøre for gøy?	Hva vil du bli når du blir stor?
	Hvilken superkraft ville du helst hatt?	Hva liker du å se på TV?	Hva liker du å gjøre i helgene?	Hvor kommer du fra?	Hvilke type filmer liker du?	Hva ønsker du deg til bursdagen?
	Hvilken musikk - sjanger liker du?	Hva får deg til å smile?	Hva synes du om sport og idrett?	Har du sett noen bra filmer i det siste?	Hvor ville du helst bo?	Hvilket ønske skulle du gjerne oppfylt?



Lille Grensen 5 › 0159 Oslo › Tlf: 488 96 215 › vfb@vfb.no › vfb.no